

18+

# КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ИЛИ СЕБЕ ПОМОЖЕШЬ САМ

КЛБ «С.П.А.С.»  
Константин Воюшин

**Константин Воюшин**  
**Концепция личной**  
**безопасности,**  
**или Себе поможешь сам.**  
**КЛБ «С.П.А.С.»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70400926](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70400926)*  
*ISBN 9785006240629*

**Аннотация**

Книга посвящена самообороне – личной безопасности человека. Рассмотрена безопасность на улице, в общественных местах в рамках его повседневной жизни, описаны способы самообороны, разобрано применение допустимых и подручных средств самозащиты. Автор, опытный тренер, воспитавший тысячи учеников, имеющий большой личный опыт в спортивных единоборствах, два десятка лет развивает сферу самозащиты, не забывая уделять большое внимание правовым вопросам самообороны. Книга для широкого круга читателей.

# Содержание

Предисловие	5
От автора	20
Глава 1. Начало формирования безопасности	27
Шаг 1. Нападение	27
Агрессия	40
Шаг 1. Внимание	48
Шаг 1. Подъезд	64
Шаг 1. Серый человек	79
Шаг 1. Концепция тактического внимания	88
Конец ознакомительного фрагмента.	117

**Концепция личной  
безопасности,  
или Себе поможешь сам  
КЛБ «С.П.А.С.»**

**Константин Воюшин**

*Редактор* Инна Харитонова

*Корректор* Ирина Игнатьева

*Дизайнер обложки* Мария Ведищева

*Иллюстратор* Евгений Углач

© Константин Воюшин, 2024

© Мария Ведищева, дизайн обложки, 2024

© Евгений Углач, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-4062-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Главная ошибка человека в том, что, живя в обществе, соблюдая законы, он убедил себя, что личная безопасность – это дело государства и эту безопасность кто-то ему предоставит. Самообман кроется в непонимании самого процесса личной безопасности и самообороны, которая лишь малая часть сложного процесса обеспечения своего безопасного существования.

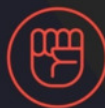
Личная безопасность потому и «личная», что каждый человек сам себе ее обеспечивает. Все государственные институты, правоохранительная система работают над коллективной/общественной безопасностью, а «личную» они обеспечить не могут, это невыполнимая задача, иначе 150 миллионов граждан должны разделить поровну: 75 миллионов – полиция, 75 миллионов – обыватели. Если рядом с вами будет ходить ваш персональный «охранник», только тогда можно говорить об обеспечении хоть какой-то личной безопасности, и то с большой натяжкой.

## Безопасность - не абсолютное понятие

Вы уязвимы для случайностей, часто трагических. То, что с вами еще ничего не случилось, — это удача, каждому отмерена своя удача.

### Аргумент:

Нужно тренироваться, чтобы жить, так как обязанность разумного человека — здоровым вернуться домой, где вас ждут близкие и родные, ваша семья



Личная безопасность должна предусматривать и предотвращать не только конфликты между людьми, но и все угрозы, в том числе техногенного характера, что воздействуют на человека. Один «охранник» на такое не способен. Нужно видеть и понимать обстановку, владеть мерами предосторожности, взаимодействовать с окружающей средой. Другими словами, нам нужна теория, практика, умения и навыки, анализ информации, т. е. образование в сфере личной безопасности.

Сейчас модно говорить о читательской, математической, естественно-научной, финансовой и компьютерной грамотности. В нашем мире считаются важными глобальные компетенции и креативное мышление. Все перечисленное невозможно без личной безопасности.

## Как так?

Уверен, что научные открытия, творческие решения с трудом приходят в голову, когда тело подвешено за ноги или лежит на больничной койке, напичканное обезболивающими. Вряд ли в голову приходит вообще что-то при наличии опасности, что угрожает человеку и его семье. Другими словами, без уверенного решения вопроса личной безопасности вашу жизнь во всей полноте этого слова представить невозможно.

«Постоянная и добросовестная тренировка в боевых искусствах обеспечит вам долгую и счастливую жизнь!»

Брюс Ли

## Чтобы жить безопасно - нужно мыслить безопасно

Продолжение рода, сохранение жизни, достойные потомки — это понятные и общепринятые жизненные задачи любого человека. Их невозможно достичь без высокого уровня личной безопасности

*Концепция личной безопасности (КЛБ)* – система знаний и навыков, позволяющая решать проблемы личного выживания и безопасности в процессе жизни и жизнедеятельности. Ключевые слова здесь – «личного» и «в процессе жиз-

ни и жизнедеятельности». Согласитесь, приемы рукопашного или ножевого боя, самые разудалые удары и броски, наличие кубков и медалей от «бжж» до ножевого боя, боевой опыт и навыки владения огнестрельным оружием, тяжелым вооружением ротного подчинения не помогут вам в вашей обычной жизни.

Приземляемся и начинаем формировать безопасное мышление.



Вам потребуется выделить, упорядочить, разложить и понять, что вам нужно, чтобы применить необходимую оборону и не стать жертвой.

Другими словами, потребуется ваш личный комплекс личной безопасности.

Что это такое – комплекс личной безопасности? Это зна-

ния и умения, направленные на повышение личной безопасности человека.

*Комплекс личной безопасности* – это практическая часть концепции личной безопасности (КЛБ).

Как соединяются теория и практика? В этом и кроется секрет, который делает КЛБ «С.П.А.С.» нужным инструментом, применяемым постоянно в нашей жизни.

*Основная проблема самообороны* – это несвоевременное реагирование на опасность нужными действиями, основанными на адекватности и соблюдении целевой задачи в конкретной ситуации.

Реагировать своевременно означает что-то предпринять немедленно, не допустив себе вреда или его минимизировав, но понятие «нужные действия», «адекватность» и «целевая задача» могут и запутать.

*Нужные действия* – это адекватные, т. е. подходящие для данной ситуации, действия.

Пример. На толчок вы отвечаете серией ударов в кадык или делаете прихват руки и извлекаете нож, проводите серию уколов и порезов ножом. Эти действия не подходят для данной ситуации, они точно неадекватны.

*Целевая задача* в самообороне имеет три тактических решения:

1. Уйти от схватки.
2. Защититься от первых действий противника и отойти; можно вступить в краткосрочный контакт.

3. Защититься от атаки агрессора и, сблизившись, лишить его возможности нападать.

Чтобы выполнить эти задачи адекватно и рационально, вводятся контрольные точки КЛБ «С.П.А.С.».

Человек проходит определенные точки (этапы) в ситуации, требующей защиты и выживания. Данные точки я назвал *контрольными* – КТ.

Предлагается рассматривать систему контрольных точек, которая отражает этапы принятия решения на основании внешних факторов угроз:

- контрольная точка 1: внимание;
- контрольная точка 2: действие;
- контрольная точка 3: решение.

Переход из точки в точку совершается осознанно или неосознанно.



*КТ-1. Внимание* на появление внешних раздражителей, вероятной опасности, изменение обстановки, обнаружение видимой и слышимой угрозы, т. е. момент, когда человек заметил опасность: группа парней, обратившая внимание на его персону, несущаяся на огромной скорости машина и т. п.

*КТ-2. Возможность конфликта* – опасная ситуация, требующая выполнять какие-либо *действия* самозащиты и самообороны.

Действия КТ-2 формируются на умении защищать себя, на понимании тактики личной безопасности и умении применять технику самообороны. Строятся на быстром выборе тактики действий для достижения задачи самозащиты или

выживания.

*КТ-3* – принятие *решения* для противодействия: выбор на-  
силия, самопомощь, оказание медицинской помощи сторон-  
нему человеку или выполнение действий в рамках правового  
поля после активной фазы самозащиты (вызов полиции  
и т. д.).

Решение *КТ-3* — этап анализа и принятия решения  
на продолжение самозащиты, выбор действий в рамках пра-  
вового поля после активной фазы самозащиты. Конфликт  
может перейти в нападение, само нападение может перера-  
сти в попытку убийства, или ситуация мгновенно разреши-  
лась, но требуется понять, что делать дальше. Именно для  
этого и нужна эта контрольная точка.

## **Актуальность системы безопасности**

*Чтобы жить безопасно – нужно думать безопасно*

Информации, как бить противника, как делать броски,  
очень много, ищи и найдешь. Все обучают, как ломать но-  
сы и челюсти, но пошагово научить безопасному мышлению  
с применением формулы «дух – ум – тело» как алгоритма  
«психология – анализ – действие» не берется никто ввиду  
сложности темы.

Нам важно рассмотреть то, что я считаю важнее всего, –  
мотивацию или причину для тренировок личной безопасно-  
сти / самообороны. Опыт более 20 лет преподавания само-  
обороны говорит, что мы начинаем задумываться о самообо-

роне и вообще о личной безопасности в следующих случаях:

– Получили отрицательный личный опыт встречи с агрессией/преступлением, или знакомый/близкий человек пережил такой опыт. Чем тяжелее последствия у знакомого/близкого человека, чем ярче воспоминания или чем больше следы насилия на лице (расцвели всеми цветами радуги синяки), тем четче мысль, что нужны уроки самообороны.

Необходимость обезопасить себя, уметь воздействовать на потенциального преступника порождает *мотивацию*.

– Отсутствие уверенности, беспокойство, эмоциональная подавленность, страхи заставляют искать физической активности. Уверенность – основной компонент, страх – главный враг, поэтому самооборона представляется *инструментом* победы над страхом, а не над преступниками.

– Умственная и эмоциональная усталость, социальное напряжение, давление социума и образа жизни приводят в зал для занятий самообороной. Крепкие молодые люди, которым не чужда зарядка, турники и даже качалка, которые часто имеют опыт спортивных единоборств, ищут *умственной и физической перезагрузки*, так как они рациональны. Особенно это касается людей лет тридцати, они приходят в самооборону – здесь и спорт, и полезные навыки.

– Окончание спортивного возраста, травмы, не позволяющие продолжать тренироваться, часто подводят к тому, что самооборона может продлить физическую активность, а нагрузки и риск травм значительно ниже, чем в спорте. *Бывшие*

*спортсмены привыкли получать результат, а самооборона прокачивает прикладные навыки, сохраняет активность более, чем обычные занятия фитнесом.*

– Таким образом, занимаясь самообороной, можно найти инструменты:

- влияния на людей/агрессора;
- изменения себя;
- коррекции психофизического состояния;
- продления активности.

Перечисленное решает самооборона, но не только она. Самооборона – часть концепции личной безопасности, где помимо практики человек изучает теорию, которая формирует универсальность и дает информацию о предмете, позволяет найти инструмент, который повысит личную безопасность.

Безопасность (личная) – состояние защищенности личности от внутренних и внешних угроз, т. е. от факторов, влияющих на нашу жизнь извне, включая угрозы жизни и здоровью, и от внутренних факторов психологического характера, возникающих при наличии негативных вызовов, которые создают дисбаланс при невозможности человека противостоять им.

Мы сталкиваемся с безопасностью с момента появления на свет. Чем становимся взрослее, тем больше факторов влияют на нашу безопасность. Потребность в сохранении высокого уровня личной безопасности становится выше, что

приводит к необходимости управления/контроля процессом безопасности и поиску решений для минимизации проблем, связанных с этой сферой.

*Безопасность – это не обучение кулачному бою и не использование подручных средств.*

Процесс повышения личной безопасности состоит:

– из формирования осознания: каждый человек должен понимать, где он находится, какие сложности, вызовы и угрозы предстоят перед ним и каковы возможности минимизации этих угроз;

– из формирования присутствия и контроля: каждое действие должно сопровождаться осознанием личного присутствия, заботой о безопасности и концентрации на своих действиях, словах, мыслях – так вырабатывается контроль в процессе нашей жизни и жизнедеятельности, внимательность, чтобы уменьшить возможность негатива/опасности;

– из анализа своих слабых и сильных сторон; контроль своей физической и психофизической готовности, позволяющей бороться со своей слабостью и в то же время формировать свой оборонный рефлекс, используя свои сильные стороны.

Далее формируется инструментарий из знаний и навыков (вот тут и тренировки, и мордобой в зале и т. д.), которые приобретает человек, что в конечном итоге приводит его к формированию *безопасного мышления*.

Безопасное мышление доступно тем, кто работает над

собой, кто честен в понимании себя и своих возможностей, преодолевает неконтролируемость безопасности в жизни и вырабатывает управляемость этого процесса.

Вы не сможете научить собственного ребенка *безопасному мышлению*, если сами не овладеете нужной информацией в сфере безопасности и хотя бы самостоятельно не научитесь действовать в рамках самообороны.

Безопасное мышление – это обеспечение безопасности во всех аспектах жизни и жизнедеятельности при наличии опасности.

## **Что необходимо помнить**

Безопасность – это не абсолютное понятие. На основании проделанной работы над собой вы станете свободным человеком, использовать свое время на что-то приятное и полезное для себя, в противном случае вы будете испытывать неуверенность и беспокойство. Тому, кто не задумывается о работе над своей безопасностью, нужно помнить, что, если с вами ничего не случилось, это ваша удача, но удача у каждого своя, и постоянного везения не бывает.

## Безопасность - не абсолютное понятие



Жизнь, как рулетка: если ты не заботаешься о личной безопасности, на кону здоровье и благополучие твоё и твоих близких.

А вдруг выиграет ЖИЗНЬ?

Жизнь не даёт второго шанса.

Негибкость, невнимательность, стереотипность мышления, игнорирование опасности — проигрыш в жизни

Занимаясь самообороной, мы получаем важную целостную часть жизни. В практических тренировках при необходимой теоретической подготовке, объединённых научным подходом с целью быть живыми, здоровыми, уверенными в себе и активными, зная свои силы и слабости, с наилучшими решениями для повседневной жизнедеятельности, мы приобретаем знания и свободу – то, к чему стремятся все люди без исключения.

Личная безопасность, самооборона начинаются с того, что мы думаем о них. Я предлагаю воспользоваться моим опытом и обратить внимание на личную безопасность, которая является краеугольным камнем нашего выживания, и сделать с помощью книги *три шага к выживанию*.

### *Шаг 1*

Принять реальность угрозы криминального и насильственного нападения и решить для себя не быть жертвой. Плохие вещи случаются со всеми. Отрицание угрозы, рассеянное внимание, пассивность – мечта хищника сбылась.

### *Шаг 2*

Взять ответственность за собственную безопасность. Вы должны заботиться о себе и своих близких.

Разработать план защиты:

- своего дома – когда вы и ваши близкие находитесь в нем;
- когда вы находитесь вдали от дома (учеба, работа, отдых, путешествие и т. д.).

### *Шаг 3*

Накопить знания и навыки, чтобы воплотить их в реальности, воспитать в себе дисциплину и получить практику ситуационных сценариев на основании разработанных планов.

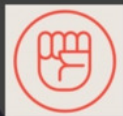
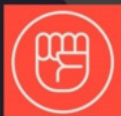
Поставив цель – идите к ней, вас ждут *грамотность, ясность, свобода. Выживает подготовленный.*

## Мотивация КЛБ «S.P.A.S.»

Немного советов:

- Что для тебя превыше всего: здоровье или мнение людей?
- Есть ли что-то важнее, чем сохранение своей жизни и жизни своих близких?
- Что мешает тебе правильно реагировать в конфликтах?

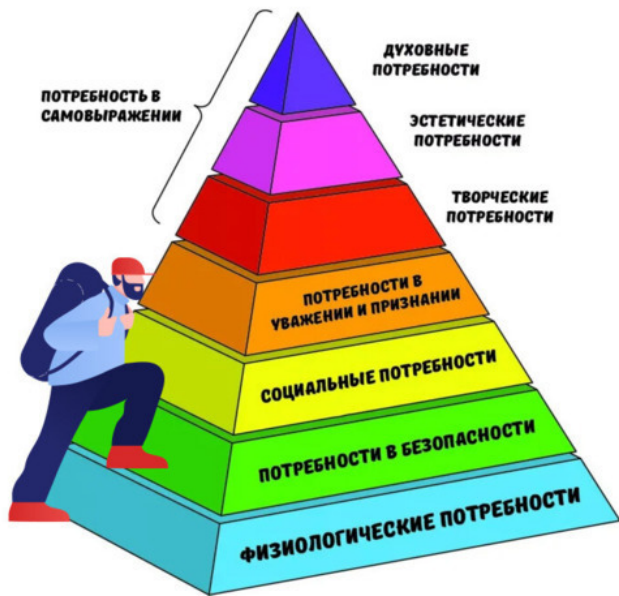
Жизнь — это не книга. Правда такова: бей, беги, не жалея! Лучше казаться психом, чем оказаться мертвым



# От автора

Это не первая моя книга. В прошлых книгах я описывал мордобой без оружия и технику ножевого боя. Сегодня вы будете читать о том, что я считаю фундаментом созданной мною школы, помимо техники и тактики рукопашного и ножевого боя. Эта школа функционирует более 20 лет.

Махание кулаками и раздача синяков агрессорам – это не самооборона, а малая часть всего процесса. Обратим внимание, что в пирамиде Маслоу о человеческих потребностях есть важный момент: *потребность в безопасности* занимает вторую строку в основании.



Этот важный момент состоит в том, что безопасность есть вторая потребность после потребностей дышать, пить, есть и т. д. Таким образом, все потребности выше безопасности – невозможны без ее обеспечения.

Абрахам Маслоу, сын эмигрантов Масловых из России и знаменитый американский психолог, основоположник гуманистической психологии, описал верный подход к жизни. Мы не можем полноценно жить, если не будет безопасности. Однако тут расположилась и основная ловушка современного обывателя, которую рассмотрим ниже.

## **Кто будет обеспечивать безопасность?**

Я давно удивляюсь, что люди верят, что их безопасность безусловна. Они игнорируют необходимость повышать образование в данном вопросе и стараются переложить условия своей безопасности на государственные и общественные институты.

Именно с этим связан долгий путь КЛБ «С.П.А.С.» в массы – с 2005 года до наших дней попытки достучаться до российских государственных органов вплоть до Государственной думы. Круглый стол в Общественной палате РФ в 2017 году, несколько лет работы с депутатами и с общественными организациями под патронажем законодательных учреждений не дали должных результатов, стало понятно, что до КЛБ государство не доросло. Однако спустя 15 лет люди готовы воспринимать информацию, и я перестал стучать в закрытые двери и в индивидуальном порядке стал обучать людей сути и смыслу, целям и задачам личной безопасности.

## **Задумайтесь, что такое личная безопасность**

Определение «личная» в словосочетании «личная безопасность» подсказывает, что это субъективная задача обеспечивать безопасность для себя и своих родных в условиях

жизни и жизнедеятельности.

Полиция и другие государственные институты занимаются обеспечением коллективной и общественной безопасности, а личная безопасность – это наша работа. Каждодневная и ответственная наша работа, это надо принять.

*Вы поможете себе сами с помощью моей книги.*

Цель – сформировать некий план и алгоритмы для обеспечения личной безопасности и научиться видеть целостную картину.

Попрошу запомнить: занятие в зале – это 20% эффективности, а 80% полезности для личной безопасности в зале в единоборствах не тренируются.

В зале мы тренируемся со спортивными задачами, используем алгоритм единоборства – *кто-то должен кого-то победить*. Самооборона и личная безопасность про другое: *не победить* кого-то, а *не позволить* кому-то сделать плохо вам, и в этом ключевое различие.

Любая победа над кем-то – это перевод в новый раунд: вам придется снова бороться за себя в рамках «правовой самообороны».

Самооборона – это часть личной безопасности. Личная безопасность включает три части самообороны.

1. Психологическая самооборона:

- угроза словом;
- отрицательные эмоции;
- психологическое давление;
- негативные ощущения в условиях опасности.

Цель – формирование контролируемых действий, уверенности и управление своими эмоциями на всех этапах взаимодействия даже в негативных сценариях конфликтных ситуаций.

2. Физическая самооборона – техника и тактика самообороны в различных внешних условиях в процессе жизни и жизнедеятельности. Характеризуется четкими действиями для выполнения тактических сценариев и выполнения задачи самообороны благодаря законченности действий. Цель – сохранение здоровья и жизни!

3. Правовая самооборона – весь перечень этапов постсамообороны, направленной на сохранение свободы человека в правовых рамках после окончания этапа психологической или физической самообороны.

Безопасность – не абсолютное понятие. Повышайте личную безопасность путем повышения физических, психологических и умственных параметров.

Умение анализировать информацию, оценивать опасность и свои сильные/слабые стороны позволяет сформировать безопасное мышление – изучить, накопить знания, навыки в сфере самообороны и личной безопасности.

Знание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей, наличных угроз – важный момент. Мы обязаны задавать себе вопросы: «могу ли я?», «что, если?», «как поступить?». Эти вопросы заставляют оперативно искать решения при определенных жизненных испытаниях.

Что поможет нам обеспечить безопасность себе и своим близким?

1. Изучение факторов, схем возможных опасностей. *Формируем внимание.*

2. Нарботка инструментов личной безопасности. *Формируем действие.*

3. Применение алгоритмов и способов повышения личной безопасности. *Формируем решение.*

Получение результатов от начала до конца – это закономерный процесс, если есть способы, которые будут помогать достигать результата.

Главным алгоритмом будет тренировка:

– *психики* – путем психофизических упражнений, заданий и игровых решений, связанных с личностными характеристиками;

– *ума* – логическая и интеллектуальная работа в поиске наилучших решений, анализа и выбора действий, оценки внутренних и внешних факторов;

– *тела* – упражнения на укрепление физических параметров, без которых невозможно задействовать психику, озна-

комление с техническим арсеналом для реализации самообороны, формирование практических реакций на агрессию.

# Глава 1. Начало формирования безопасности

## Шаг 1. Нападение

В выборе преступником жертвы есть закономерности, часто логические, но в рамках бытового и повседневного формата скорее интуитивные. Но они есть, поэтому случайности не случайны.

Факты:

- действия преступников, совершающих нападения, являются рациональным выбором;
- преступники сознательно выбирают своих жертв (людей, которые кажутся уязвимыми, без средств самообороны);
- эмоции, алкоголь, наркотические вещества и психические отклонения оказывают воздействие на принятие решения о нападении;
- преступники, совершающие грабежи, не считаются с возможными последствиями и чаще всего не имеют долгосрочного планирования преступления;
- молодые люди, совершающие нападения, часто действуют импульсивно, ориентированы на непосредственные выгоды, связанные с преступлением, нежели задумываются

о долгосрочных негативных последствиях для себя;

– большинство нападений происходят в ночное время, однако для некоторых социально-возрастных групп пик нападений варьируется в зависимости от их обычного времени активности. Например, большинство пожилых людей активны в начале дня (идут в магазин, к врачу и т. п.). Соответственно, преступники, как правило, грабят пожилых людей (65 лет и старше) утром и в начале второй половины дня. Напротив, нападение на детей в возрасте 17 лет и младше, скорее всего, происходит между 15 и 18 часами – в это время дети обычно возвращаются домой после учебы или из других мест (с тренировки и т. п.). Нападения на молодых людей чаще всего происходят вечером и ночью. Эта группа наиболее часто активна именно в это время (развлечения, посещение баров, ночных клубов, возвращение с работы домой);

– изнасилование обычно планируется, особенно если это групповое изнасилование. Выбор жертвы оставляется на волю случая и/или обстоятельств, но насильник изначально собирается кого-либо изнасиловать. Чаще всего изнасилование совершается одним человеком, который, как правило, знаком жертве.

### ***Критерии выбора для нападения***

В 1984 году американские исследователи Бетти Грейсон и Моррис И. Стейн провели эксперимент, чтобы опреде-

лить критерии, которые применяют преступники при выборе своих жертв. Они сняли на видео людей, идущих по одной из улиц Нью-Йорка, после чего показали его преступникам, осужденным за насильственные преступления (изнасилование, убийство, грабеж и т. д.), с одним вопросом: «Кто из тех, кто снят на видео, является доступной жертвой?» В течение семи секунд (!) заключенные сделали свой выбор. При этом выбор не зависел от расы, возраста или пола преступника, мало кто смог объяснить свой выбор, т. е. отбор происходил на бессознательном уровне. Но главное, 80% выбрали одних и тех же людей, что позволило начать изучение закономерностей преступного деяния.

Последующие исследования были направлены на анализ того, как двигались снятые на видео люди и их язык тела.

*Походка.* Люди, которых выбрали в качестве жертв, имели какие-либо отклонения в походке: они либо семенили, либо имели очень длинный шаг, либо имели шаркающую походку, либо неестественно высоко поднимали ноги. Люди, которые не были выбраны в качестве жертвы, как правило, имели свободную, естественную походку.

*Скорость движения.* Скорость походки жертв отличалась от тех, кто не был выбран в качестве жертвы. Как правило, они шли медленнее, чем поток пешеходов в целом. Их движениям не хватало целеустремленности. При этом установлено, что неестественно быстрый темп мог демонстрировать нервозность или страх.

*Плавность (естественность) движений.* Исследователи отметили определенную неловкость в движениях тела жертвы. Толчки, т. е. поднимание и опускание центра тяжести тела или колебания из стороны в сторону, сильно контрастировали с ровной, более скоординированной походкой не жертв.

*Целостность движения.* Жертвам не хватало «цельности» движения тела. Они двигали руками, как если бы руки были отделены и независимы от тела. Не жертвы демонстрировали согласованное движение своего тела, что подразумевает силу, координацию и уверенность в себе.

*Телосложение, поза и взгляд.* Сутулость свидетельствует о слабости или покорности. Опущенный взгляд подразумевает озабоченность проблемами и отсутствие возможности контролировать окружающее пространство и обстановку. Кроме того, нежелание установить зрительный контакт может быть воспринято как покорность.

Все эти черты предполагают идеальную мишень для преступника, которого привлекают внешние физические признаки уязвимости.

Помимо физических признаков уязвимости есть и места повышенного риска, т. е. места, где вы можете с высокой долей вероятности встретиться с опасностями.

### ***Места повышенного риска для нападения:***

- увеселительные заведения (бары, ночные клубы и т. п.);
- изолированные и удаленные места (автостоянки, бего-

вые дорожки в парках, зоны отдыха);

– спальные или жилые районы с высокой концентрацией пожилых и/или бедных людей;

– заброшенные районы города и промзоны;

– университетские городки, общежития с приехавшими на работу людьми.

Эти районы обеспечивают преступникам легкую доступность к жертве и возможность беспрепятственно скрыться.

Мы нередко неверно понимаем преступника и ход его мыслей. Я не пишу о психе или маньяке, я говорю об аморальном человеке, который не желает быть арестованным сотрудниками полиции. Любой человек, идущий «на дело», не хочет попасться и жаждет все сделать с минимальными затратами времени. Наличие препятствий (свидетели, отсутствие маршрута для отхода) или неудобства, связанные с обстановкой (следающие видеокамеры, светлый участок и т. д.), мешают осуществлению задуманного. Было бы наивно утверждать, что сегодня «бармалеи» боятся камер и света, конечно, нет. Но даже самые отчаянные не хотят попасться и потому стараются отступить, если ситуация развивается не в их пользу.

Предлагаю игру, которая может изменить ваше представление. Выше рассматривались признаки языка тела. Используйте их.

## *Упражнение «Ты преступник»*

Интеллектуальная игра: путем идеомоторной тренировки в повседневной жизни (следуя на работу, выходя гулять на улицу и т. д.) нужно мысленно выбрать трех человек (жертв), наиболее удобных для нападения.

Записать воображаемый «образ жертвы», используя пять пунктов языка тела (чем подробнее, тем лучше).

Дополнительное задание – «Не быть жертвой». После составления портрета жертвы помогите этому воображаемому человеку избавиться от характеристик, которые делают его жертвой. Возьмите листок и напротив графы «Первый человек» напишите, что можно убрать из его характеристик, чтобы снизить образ жертвы или очистить его от черт жертвы.

Рассмотрим внешние параметры факторов риска.

### *Факторы риска*



## *Нападающий/преступник*

Следующие пункты описывают три фактора, которые влияют на решение человека напасть.

– *Потребности*. Не важно, будет это потребность доминировать над кем-либо, потребность в денежных средствах, потребность подтверждения статуса среди друзей и т. д., – удовлетворение своих потребностей является основной движущей причиной.

– *Способ нападения*. Возможность использовать определенные методы нападения (отвлекая внимание, вооруженное

и групповое нападение, провоцирование конфликта, внезапное нападение) в определенных условиях также может повлиять на решение человека совершить нападение.

– *Планирование.* Большинство нападающих используют простейшую тактику и достаточно быстро завершают нападение, чаще всего они имеют определенный уровень планирования (это не касается драк на основе взаимной неприязни, которые, по сути, возникают спонтанно). Нападающие на улице чаще всего знают, какая тактика будет эффективна в том или ином случае на основании их предыдущего опыта. Этот же выбор может основываться и на наличии оружия и/или сообщников.

## *Жертва*

Важно видеть жертву с точки зрения нападающего. Пять характеристик/факторов потенциальной жертвы являются особенно важными.

– *Уязвимость.* Преступники предпочитают жертв, которых они могут запугать, подчинить или подавить (например, люди, которые не обратятся в полицию, например пожилые).

– *Привлекательность.* Жертва должна быть привлекательной в глазах нападающего. Это может быть пол, раса, возраст, физическая кондиция и т. п., или материальные предметы, имеющиеся у жертвы (одежда, гаджеты, деньги и т. п.).

– *Отсутствие ситуационной (тактической) осведомленности.* Люди, которые не обращают внимания на окружающую обстановку, сами ограничивают свои возможности контролировать ее (наушники в ушах, разговоры по телефону или чтение в нем и т. п.); пьяные, не знакомые с той местностью/местом, где они находятся, являются достаточно привлекательной целью для нападающих.

– *Простота.* Насколько легко преступник может приблизиться к своей потенциальной жертве, не будучи ею обнаруженной.

– *Возможность скрыться.* Насколько просто и быстро нападающий может скрыться от возможного преследования своей жертвы (например, после грабежа).

Хотя эти факторы рассматриваются по отдельности, преступники, вероятнее всего, рассматривают их в комплексе.

## *Местоположение*

Важно помнить, что преступники предпочитают места, где они могут смешаться с естественным потоком людей и легко уйти/скрыться.

– *Удобная местность.* В зависимости от целей нападения удобной местностью/местом для нападения могут быть многолюдные или удаленные улицы, безлюдные и слабоосвещенные закоулки спальных районов. Для террористической атаки чем больше людей, тем лучше, – для грабителей ровно

наоборот.

– *Возможные маршруты побега.* Преступники определяют не только возможность проще и быстрее скрыться от своей жертвы, но и быстрее скрыться с места нападения в целом.

– *Знакомый район.* Нападающие предпочитают совершать атаки в знакомых для них местах. Чем лучше они знакомы с местом/местностью, тем легче им планировать как само нападение, так и то, как они могут быстро покинуть место преступления.

### ***Подпрограммы***

Подпрограммы – это происходящие в пространстве и времени процессы, которые могут влиять на возможность и вероятность нападения. Сбои в подпрограмме также могут влиять на возможность и вероятность нападения.

– *Значимые/специальные мероприятия.* Массовые спортивные соревнования, фестивали, концерты и т. п. могут стать целью для различных типов нападения. Посетители этих мероприятий неосознанно подвергают себя возможности стать жертвой преступления – массовое скопление людей, употребление алкогольных напитков, плохое знание окружающей местности. Из-за перекрытия полицией дорог для проведения мероприятий людям (водителям и пешеходам) приходится выбирать незнакомые им маршруты движения.

– *Праздники*. Кроме того, человек может быть подвергнут опасности в массовые праздники: Новый год, дни рождения, корпоративы, акции, проводимые крупными торговыми сетями с распродажей товара. Они повышают риск угрозы нападения, так как привлекают на распродажи людей, имеющих с собой деньги.

– *Постоянный установленный порядок*. Начало учебного года, последний звонок в учебных заведениях, утренняя и вечерняя давка в метро или на остановках, график разнесения почтальонами пенсий, получение зарплат в банкоматах, посещение банка с целью внесения коммунальных и иных платежей и т. п. – все это имеет определенный установленный график, что облегчает преступникам возможность планирования нападения.

*Сбои в подпрограмме*. Уличный ремонт, стройки, аврал на работе и т. п. – все, что изменяет возможный привычный маршрут человека или время его передвижения на работу и домой, может увеличивать или снижать риск нападения, так как изменяют знакомую преступникам местность, появляются возможные свидетели (рабочие, строители, прохожие), уменьшается количество потенциальных жертв и т. д.

### ***Упражнение «Как не стать жертвой»***

Составьте чек-лист из пяти пунктов, включающих полученную вами информацию и доступную членам семьи. Род-

ные должны усвоить правила, как избежать встречи с преступниками и не стать жертвой. *Совет:* если вы написали три пункта, но написали так, как удобно и понятно лично вам и вашей жене, мужу, сестре, ребенку, маме, т. е. близкому человеку, то вы все сделали правильно. Главное – донести до них отмеченные вами важные моменты личной безопасности из информации выше.

### ***Четыре тактики нападения***

1. *Избиение.* Нападающий активно и жестко атакует, чтобы добиться контроля над противником. Жертва изолирована, нападающий пытается физически обездвижить ее, используя внезапность нападения. Чаще всего нападение проводится в малолюдном или безлюдном месте, откуда жертва не может свободно скрыться.

2. *Внезапная атака.* Нападающий быстро определяет для себя потенциальную жертву и внезапно, чаще всего сзади или сбоку, атакует. Нападение может происходить как в малолюдных, так и многолюдных местах, где имеется возможность быстро скрыться или смешаться с толпой.

3. *Угроза избиения.* Нападающий пытается угрозами подавить свою жертву, избиение возможно, но не обязательно. Жертва изолирована, нападающий может приблизиться к ней внезапно и без предупреждения вплотную, сразу пытаясь подавить вербально.

4. *Отвлечение внимания.* Групповая тактика нападения: один нападающий пытается отвлечь внимание или подавить угрозой, другой нападающий внезапно атакует с любого направления. В такой ситуации жертва может не ощущать угрозы нападения на месте своего нахождения. Может происходить как в малолюдных, так и многолюдных местах.

Во всех тактиках может использоваться оружие или численное превосходство нападающих, когда личность жертвы для нападающих уже практически не имеет значения. Перечисленное всегда сопровождается агрессией.

# Агрессия

Если бы агрессии не было, нам и не потребовался бы такой термин – «личная безопасность».

Что мы знаем об агрессии? Агрессия (от *лат.* *aggredere* – «нападать») – поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда, вплоть до уничтожения объекта агрессии.

Рассмотрим виды агрессии:

– вербальная – оскорбление (без физического контакта и прямых угроз);

– вербальная и невербальная – угроза словом (прямая угроза физической расправой), жестом в сопровождении яростной мимики;

– угроза действием: толчок или удар ножом.

При вербальной агрессии мы можем не замечать оппонента и просто уйти, но угроза действием заставляет применять навыки самозащиты.

Непонимание видов агрессии влечет запаздывание или неверный выбор действий, направленных на обеспечение личной безопасности. Агрессивный тон, перешедший в угрозу словом, далее прямое нападение, применение физического насилия – такова обычная схема агрессивного поведения.

Если тебя просто оскорбили – можно уйти, при угрозе

словом можно тоже уйти или подумать о самообороне (вооружаясь, ища помощи и т. д.), на этапе нападения – нужно действовать.

## ***Подготовка = профилактика***

Нам необходимо менять отношение к личной безопасности.

## ***Ситуационная осведомленность***

1. Знайте, на что обращать внимание.
2. Дисциплинируйте себя, чтобы контролировать пространство вокруг себя. Если вы не несете полную ответственность за свою безопасность и не сделаете ее приоритетной, вы, скорее всего, не увидите и не оцените опасность. И вероятнее всего, будете выбраны в качестве цели.
3. Вы не можете поддерживать высокую бдительность постоянно, вы не должны этого делать. Определите время и ситуации в вашей собственной жизни, требующие высокого уровня бдительности.

## ***Физическая форма***

1. Независимо от того, насколько хороша программа ситуационной осведомленности и самозащиты, многие люди не имеют атлетических качеств (силы, выносливости, скоро-

сти, мощности и т. д.), чтобы эффективно применять навыки во время нападения.

2. Если на вас напали, ваша способность успешно уклониться или бороться с нападающим будет зависеть от вашего физического состояния. Физически подготовленные люди более устойчивы к ударам, ушибам и воздействию реального мира уличной драки.

3. Сильное подтянутое тело обеспечит эффективность ваших телодвижений.

4. Физическая подготовка положительно влияет на вашу личность: повышает самооценку, уверенность в себе и эмоциональную устойчивость, вследствие этого вы вряд ли станете жертвой – такого человека нападающие обычно избегают.

## *Самозащита*

1. *Тренировка* – независимо от того, насколько хороша программа подготовки, большинство людей после прохождения курса самозащиты не предпринимают ничего, чтобы поддерживать, развивать и совершенствовать полученные навыки, что делает подготовку бесполезной.

2. *Реагирование* – чем больше вы тренируетесь, чем чаще повторяете и отрабатываете свои навыки, тем больше опыта приобретаете в их применении и закрепляете способность реагировать на нападение.

3. *Применимость* – навыки безопасности и самозащиты тренируются в отсутствие предполагаемой угрозы.

4. *Практика*. Практика – это не то, что имеет умозрительную основу, как бы вы хотели защищаться от нападения. Навыки, которые вы практикуете, должны соответствовать и исполняться под воздействием стресса, страха и хаоса ситуации нападения.

Теперь вернемся к конкретике. У вас есть три-четыре маршрута следования, которые вы используете чаще всего. На этих маршрутах есть опасные и уязвимые места, где или темно вечером, или имеются заброшенные здания, стройки, питейные заведения, парковые зоны. Также имеются места скопления людей и наличие камер (банки, магазины), где-то рядом есть отделения или пункты полиции, скорой помощи, МЧС и т. д.

Вы уже получили первую информацию и для себя можете составить маршруты с градацией вероятных опасностей. Опасности утром и вечером будут разные. Так, например, поставить машину на стоянку около большого офисного здания утром и забрать ее вечером, даже в сумерках, – одно, а подходить к своей машине в том же месте поздним вечером, да еще на виду у группы из нескольких незнакомых людей, – совсем другое.

Рассмотрим свои маршруты и проведем анализ *своей градации опасности* мест повышенного риска. 1-е место – самое

опасное для вас, 5-е – наименее опасное.

Пример:

1. Стоянка.
2. Проход вдоль дома до спортивной площадки.
3. Заход на территорию парка.
4. Подъезд спортивного сооружения.
5. Площадка перед физкультурно-оздоровительным комплексом.

Напишите на листочке напротив каждого места, какие опасности могут появиться на вашем маршруте. Чем больше вы опишете, тем выше ваше внимание и готовность видеть опасность.

*При составлении своего маршрута описывайте, что вы можете поменять, чтобы уменьшить вероятные опасности.*

Закономерен вопрос: что же, всегда ходить в напряжении, ждать отовсюду нападения? Конечно нет. Мы разобрали маршрут и определили опасные места. Есть два понятия: *личный и безличный контакт.*

В современном мире стерта грань между безличным и личным контактом, особенно в больших городах с разветвленной сетью общественного транспорта и многочисленными торговыми, развлекательными и другими общественными центрами. В общественных местах используется безличный контакт, но в вечернее время в открытом пространстве, когда меняется обстановка, человек не успевает переключо-

чатся, если возникает опасный личный контакт.

Предлагаю *алгоритм* рассмотрения любого человека вечером как потенциального агрессора и формирования противодействия агрессии:

- приближение – голосовая команда «стой!»;
- невыполнение команды – *толчок, удар, подсечка*, при наличии газового баллончика – его применение;
- невыполнение команды – применение навыков самообороны и уход от агрессии, используя коммуникацию со службами спасения (скорая помощь, полиция).

Любой человек, на которого нападают, уязвим, так как он в пассивном состоянии. Нужно переходить в активный режим для самозащиты. Однако люди не понимают, когда надо быть активными.

- *Безличный контакт* – днем: метро, автобус, торговый центр, улица, когда люди относятся друг к другу как к внешним предметам, без попытки заговорить, выйти на контакт.
- *Личный контакт* – вечером любые встречи, днем на пустынных улицах, когда нет множества объектов внимания, когда только один объект – *ты сам*, резкая смена дистанции безопасности, когда к вам хотят приблизиться и, возможно, провести физический контакт.

Вечером и нужно быть активным, потому что личный контакт опасен, и надо об этом помнить. Мы тормозим себя на этапе *опасно и не опасно*, не понимая, что может не хватить времени для реагирования на опасность. Лучше быть

живым параноиком, чем мертвым оптимистом-романтиком.

**Важно понимать:** наша жизнь и наше благополучие – *удача*.

Личный контакт может быть инициирован вашими действиями, жестами, громким голосом, взглядом, т. е. вы стали заметны и на вас обратили внимание. В то же время на вас может обратить внимание и злоумышленник на пустынной улице.

Выполняйте контроль безличного и личного контакта: общественный транспорт, торговые центры, магазины. Подсчитайте количество контактов за один день ваших передвижений.

Составьте таблицу с подсчетом:

- сколько контактов вы контролировали заранее?
- сколько контактов было замечено вплотную?
- сколько контактов заметили после физического касания?

Примерный ответ:

- заранее – 12;
- вплотную – 10;
- после касания – 5.

Отправляясь на работу, по делам, идите ускоренным шагом, потом медленно – повторяйте подобный ритм несколько раз.

Ответьте на вопросы:

- обращают ли на вас внимание люди?

– удастся ли вам при обычной ходьбе контролировать все вокруг или ваше внимание сужается?

Объясните себе, на каком этапе обращают на вас внимание, когда меняется ваш контроль обстановки, опишите свои ощущения исходя из общей цели контроля *внимания*.

Если вы выполнили предложенные задания, вам не нужно доказывать, что внимание – сложная штука и стоит о нем поговорить.

# Шаг 1. Внимание

*Внимание* – это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности.

Внимание – один из важнейших компонентов познавательной деятельности человека, организует и регулирует их функционирование, связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятии. Сохранение личной безопасности в большей мере зависит именно от внимания, от его характеристик.

## *Характеристики внимания*

– Устойчивость – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче. Сохранять устойчивое внимание в рамках жизнедеятельности – важный навык, так как позволяет осуществлять контроль обстановки и вовремя реагировать на изменение ситуации.

– Концентрация внимания – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания

на объекте, но и отвлечение от других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент. Направление усилий на обеспечение самозащиты возможно только с данным параметром.

– Сосредоточенность внимания проявляется при концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем. Концентрируясь на объекте опасности, мы получаем нужную информацию для оценки ситуации и выбора действий, тактических алгоритмов и т. д.

– Распределение внимания – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Умение держать в поле зрения нескольких противников, замечать различные действия, чтобы в дальнейшем успеть вовремя среагировать.

– Переключаемость – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость). Переход от защиты к ударам, от ударов к борьбе, от действий без оружия к действиям с оружием или наоборот.

– Предметность внимания связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т. д.

– Направление внимания строится согласно поставленной цели и приоритетам, определенным поставленной задачей

самообороны.

– Объем внимания характеризуется количеством объектов, на которые субъект может направить и сосредоточить внимание в доли секунды. В одно мгновение человек может обратить внимание на четыре – шесть объектов. Это тренируемый параметр контролирования действия нескольких противников, а также наибольшего сектора меняющейся обстановки.

### *Виды внимания*

– *Сенсорное* внимание возникает при действии объектов на органы чувств, может быть зрительным, слуховым, обонятельным и т. д. В основном у человека проявляется зрительное и слуховое внимание. Мы увидели опасность и среагировали, были готовы и, услышав приближение, – увеличили дистанцию и т. д.

– *Моторное* внимание направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы самообороны. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно четкими и точными. Например, удар, который должен попасть в челюсть, а не в лоб, в пах, а не в руку и т. д.

– *Интеллектуальное* внимание направлено на более эф-

фективное функционирование познавательных процессов, таких как память, воображение и мышление. Благодаря этому виду внимания человек лучше запоминает и воспроизводит информацию, направленную на обеспечение безопасности, создает более четкие образы воображения, ясно и продуктивно мыслит в рамках решения вопросов самообороны. Без интеллектуальной подготовки невозможно соединить физические и психологические параметры, выработать любой план подготовки.

– *Преднамеренное* (произвольное) внимание возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету (какой-либо группе людей) или к внутреннему умственному действию (обдумывание безопасного маршрута). В основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов. Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо проявить волевое усилие, чтобы направить и сосредоточить внимание на объекте, который необходимо познать или с которым надо действовать. Пусковой механизм перевода безличного контакта к личному контакту, т. е. восприятие человека, *условно безопасного к условно возможно опасному*, при должной работе со вниманием можно перевести из преднамеренного к произвольному, т. е. к тому, что мы называем автоматизмом.

– *Непреднамеренное* (непроизвольное) внимание возника-

ет само собой без всякой цели со стороны человека. Его вызывают значимые для человека свойства и качества предметов, явлений внешнего мира, установки и задачи безопасности, ставшие значимыми. Непроизвольное внимание привлекают сильные раздражители: яркий свет, громкий звук, резкий запах и т. д. Иногда внимание могут привлечь и не очень заметные раздражители, если они соответствуют потребностям, интересам и установкам личности. Расслабленная музыка или приятный запах могут овладеть вниманием. Именно непреднамеренное внимание на что-либо, что в самообороне часто называют отвлечением, приводит к срыву задачи самозащиты, отработки приема или действия.

Внимание в личной безопасности – основной параметр, который является главным содержанием процесса подготовки ума, психики и тела человека.

Внимание – тренируемый процесс, он сам по себе является самым ценным действием, и этот процесс должен занимать больше времени в подготовке. Сложность работы с вниманием в том, что только комплексная подготовка может улучшить наибольшее число характеристик и видов внимания. Тренировка мозга, тела и психики и есть комплексная подготовка человека.

Вспомним реальную ситуацию. Педофил идет от школы за девочкой девяти лет. Девочка заметила преследование и, когда подошла к подъезду, не пошла к лифту, а свернула

на лестницу. Когда мужчина прошел к лифту и не обнаружил ее там, вышла из подъезда. Потом попросила знакомого подростка ее сопроводить домой.

Родители объясняли этой маленькой школьнице суть опасности, нашли такие слова, которые заставили ее включить внимание и заметить мужчину, который ее преследовал. Ребенок не растерялся, сумел обмануть преследователя и выбрал оптимальное решение для безопасности.

В то же время многие взрослые люди игнорируют внимание и усугубляют опасность: смотрят в телефон и падают на рельсы в метро, переходят через дорогу в наушниках – попадают под колеса машин и т. п.

Самооборона полностью строится на внимании, так как увидеть, оценить, распознать опасность возможно только при высоком уровне внимания.

### *Что распознать и что увидеть:*

- стоящего человека у подъезда в 2 часа ночи, когда вы возвращаетесь домой;
- человека, идущего навстречу, сжимающего что-то в руке;
- появившегося велосипедиста, несущегося на ребенка, которого вы держите за руку;
- машину, неожиданно вынырнувшую из-за поворота;
- нож в руке, которой бьют, и т. п.

## *Чем отличается сосредоточение и концентрация*

Сосредоточение – ключевое знание, влияет на своевременность реагирования, формирует рефлекс реагирования на опасность. Перевод безусловного рефлекса в условный возможен только при понимании одного и другого.

Сосредоточение позволяет снимать информацию с объекта, используя при этом концентрацию как инструмент данного процесса. Люди часто путают одно и другое или объединяют понятия. Однако важно понимать, что следует постоянно пребывать в окружающем мире. Ушли в себя – стали уязвимыми.

Увидел машину, остановился: объект перемещается в пространстве и пересекается с вами. Объект опасен, поэтому, согласно правилам, сначала удостоверимся, что объект остановился, потом пойдем через пешеходный переход. Так прописано и в правилах дорожного движения, и здравый смысл заставляет нас делать так же.



Теперь переходим к инструменту запуска внимания.

### ***Алгоритм внимания***

Перед выходом в открытый космос / агрессивную среду / на улицу ты обязан поставить себе цель:

- вернуться домой;
- пройти все преграды;
- делать все, чтобы выполнить задачу выживания (не погибнуть).

Это означает, что ты понимаешь опасность, твое здоровье и здоровье твоих близких на первом месте.

## *Ты вышел за дверь из квартиры*

– Смотришь прямо и широко, т. е. не концентрируясь на одной точке, а чуть расфокусированно, в голове уже есть маршрут следования и его визуализация (представление), что находится по маршруту следования (опасные участки, массовые заведения, полиция, аптека, банк, травмпункт и т. д.).

– Движение небыстрое, на опасных участках маршрута замедление для увеличения внимания или, наоборот, ускорение для уменьшения возможного контакта.

– Никаких внешних отвлечений (наушники, книга, телефон), если движение вечером/ночью, один в пустынном месте (есть наличие дорогих вещей), окружающая обстановка тебя выделяет из общего фона (хорошо одет, ярко одет, макияж вызывающий и юбка коротка и т. д.).

– Необходим постоянный контроль личного или безличного контакта (смотрят на тебя, направляются в твою сторону), контроль «дистанции безопасности».

Алгоритм *контроля внимания* строится по типу эшелонирования или эхолокатора, т. е. условную волну внимания пускаете от себя, потом возвращаете ее издалека к себе.

*Вышли из подъезда, пускаем волну внимания:*

- ступени подмерзлые;
- слева пустая скамейка;

- дальше справа машина – пустая;
- далее – стоят мужчина и женщина.

*Возвращаем волну назад:*

- машина – к ней идет мужчина;
- приближаемся, скамейка пустая;
- ступени.

Вы сначала реагируете на то, что близко, потом на то, что дальше. Делаем шаг и идем по своим делам. Такой эхолот внимания применяется постоянно, сначала хлопотно, но с опытом становится легче. Тренироваться на улицах родного города нужно ежедневно.



1. Смотрим под ноги.
  2. Переводим взгляд на идущего навстречу человека.
  3. Обращаем внимание на стоящих справа мужчин.
  4. Видим идущего слева парня.
  5. Замечаем справа: кто-то заходит в магазин.
- Далее пускаем волну обратно: 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

Если трудно выполнить рекомендованный алгоритм, не отчаивайтесь: как и мышцам, нашему мозгу и зрительным анализаторам требуется тренировка. Уменьшаем сложность и переходим в детский игровой режим – кстати, для детей то, что надо.

*Вариант 1.* Идете по улицам и наблюдаете, отмечая открытые окна и форточки летом, машины, припаркованные задним бампером, грузовые машины, подъезды – главное отмечать и считать (первое открытое окно – слева на 2-м этаже, второе – 5-й этаж и т. д.). Считаете и запоминаете направление – это тренировка мозга и наполнение предмета внимания информацией.

*Вариант 2.* Идете и обращаете внимание до конца дорожки или бордюра, давая себе команду предположить, сколько до них шагов, называете про себя цифру (с ребенком можно вслух) и потом считаете, получаете результат. Можно выбирать припаркованный автомобиль, дорожный знак, кусты, угол здания, чтобы дать команду оценить дистанцию, просчитать шагами, угадали или нет.

Так примерно: вот угол дома, до него 20 шагов, считаете – оказалось 35 шагов, но вы обратили внимание и считывали информацию – это и есть нужная работа. Помимо внимания еще и дистанцию меряете, что очень важно.

*Вариант 3.* Прошли мимо подъезда, машины, магазина, урны, остановки, куста, дерева. Замедляете шаг или останавливаетесь, даете себе команду: определить, сколько сейчас шагов до этих объектов; выбрать ориентир / предмет внимания: какой он, более ярко представьте, не поворачиваясь, какие предметы вокруг, какие особенности, может, там бы-

ло еще что-то бросающееся в глаза. Потом можно проверить по шагам или повернуться и посмотреть.

*Вариант 4.* Легкий, но важный. Мы по-разному воспринимаем мир вокруг себя. Яркий объект внимания для нас может оказаться «невидимым» для нашего спутника.

Следующая игра выполняется, когда вы не одни. Договариваетесь, что, гуляя, вы будете подавать команду «внимание» и «ориентир», предварительно выбрав *свой* ориентир из окружающей обстановки, а ваш спутник будет называть выбранный им ориентир. Угадали не угадали – вот вам и игра. Можно по очереди загадывать что-то определенное: здание, машину и т. д. или то, что больше всего бросается в глаза. С детьми возможно вообще называть ориентир по команде – «а теперь, 1, 2, 3 – называем», и все одновременно называют, что заметили и на что обратили внимание.

Усложнение: можно брать три ориентира и загадывать их, а потом угадывать несколько объектов. Можно делать иначе: прошли мимо каких-то ориентиров, назови три. Что привлекло внимание?

С опытом можно и нужно сужать диапазон внимания. Так, рассматривая людей, обращать внимание на мелочи на фоне общей картины, ожидая, что спутник заметил то же самое.

Для дальнейшей успешной работы необходимо помнить, что для вас личный и безличный контакт, тогда маячок

внимания сработает и контроль дистанции безопасности на уровне вытянутой руки помогут быстрее реагировать на любой раздражитель, особенно в контексте самообороны.

Так в нашем случае: утро/день, люди, стоящие дальше по маршруту движения, или мужчина, идущий к машине, не являются личным контактом, только если обратятся к вам или преодолеют дистанцию вытянутой руки, идя на сближение.



Вечером присутствие людей вблизи вас, особенно если необходимо пройти мимо, есть личный контакт, и вы должны мобилизоваться, имея две команды в голове: «бить» или «бежать».

Так работает алгоритм внимания. В качестве инструмен-

та, который легко используется для формирования маршрута движения, предлагаю следующую схему (вопросы, на которые легко дать четкие ответы):

1. Кто? Чья зона ответственности? – Я.

2. Зачем? С какой целью? – Я должен без проблем вернуться домой с работы.

3. Где? (обеспечить самооборону, местоположение, локация) – На улице.

4. Когда? В какое время? – Вечером, зимой.

5. При каких условиях? – Один, темное время суток, гололед, снегопад.

6. Что делать? (действия, необходимые для достижения цели, возможны несколько вариантов): а) перемещаюсь по освещенным участкам дороги короткими шагами, перенося корпус вперед; б) вызываю такси.

7. Выводы (правильное решение) – в этом блоке анализируются плюсы и минусы всех предложенных вариантов: а) слишком сложно реализовать, есть вероятность получить травму при падении, встретить группу агрессоров без возможности быстро скрыться; б) наиболее правильное для меня решение.

8. Какие навыки и умения необходимы (для всех вариантов): а) умение перемещаться на льду, безопасно падать на твердую поверхность, вести бой против группы на скользкой поверхности; б) пользоваться приложениями вызова такси и др.

Важно: схема (кто – зачем – где – когда – что сделал) работает везде на всех примерах. По ней можно научить строить ответы на любые вопросы.

1. Подставляя в блок 1 «Кто?» варианты: я, мужчина, женщина, ребенок; две боевые единицы, семья и т. п.

2. Ставя четкую достижимую цель в блоке 2 «Зачем?» (подняться на этаж, добраться до дома, на работу и т. п.), можно строить конкретные алгоритмы действий и необходимые умения для обеспечения самообороны.

3. Отвечая в блоке 3 «Когда?» (вечер, зима), формируется понимание внешних условий, в которых можно встретиться с неприятностями.

# Шаг 1. Подъезд

Начало и конец маршрута следования – это подъезд дома. Подъезд – место повышенной опасности, а зона у подъезда – территория, где часто происходят нападения. Почему так? Все просто. Мы возвращаемся с работы и автоматически расслабляемся, когда находимся вблизи родного дома – у подъезда. Именно в этот момент мы уязвимы, о чем отлично осведомлены преступники.

Если жертву выслеживают, если спланировано нападение, то финальный аккорд будет у подъезда: нападение на женщин, избиение и спланированные разбойные нападения.

Статистика говорит, что 80% всех нападений и убийств совершается у подъезда и в подъезде, а зачастую и хорошо подготовленный человек: попав в незнакомую ситуацию и в условия, отличные от тренируемых в зале, может быть избит малолетними ребятами.



Какие внешние факторы влияют на схватку в подъезде?

– Ограниченное освещение и пространство.

– Неровная поверхность.

– Неожиданность.

– Дистанция «грудь – грудь».

Очень редко можно найти информацию по действиям в похожих условиях.

### *Подход к подъезду*

Как правило, всегда существует риск, что в подъезде могут погасить свет. Глаз человека, внезапно попавшего из освещенного пространства в неосвещенное, не сразу адаптируется к темноте. Для того чтобы не пасть жертвой физиологии, нужно ее перехитрить.

Один глаз, как правило ведущий, закрывается за 100—150 метров до «темного коридора». При пересечении световой границы, т. е. двери, он открывается. Глаз уже адаптирован к темноте, и вы им хорошо видите. Плюс этот маневр рефлекторно уменьшает время адаптации второго глаза примерно в два раза.

### ***Вход в подъезд***

Момент наибольшего риска и опасности критический. Вход делится на три части: зондирование пространства, открывание двери и пересечение линии дверного проема.

### ***Зондирование***

Прежде чем открыть дверь, остановись и задумайся, ибо за дверью может стоять и непрошенный гость. Смысл этого высказывания в том, что, перед тем как потянуть ручку на себя, нужно помедлить и перевести организм в боевой режим, внутренне приготовиться к неожиданности. В этот момент проводится дополнительное зондирование информационного поля.

О присутствии человека за дверью может говорить сопение, звуки дыхания, табачный запах, запах алкоголя или пота (когда человек волнуется, у него усиливается потоотделение).

Простейший способ звуколокации при входе в дверной проем – прислушаться, может, услышите, как кто-то перего-

варивается, называя ваше имя, или крики и ругань пьяной компании и т. д. В таком случае можно позвонить по домофону и предупредить близких, что подымаетесь, а может, и мобилизоваться, подготовиться к неожиданным ситуациям.

Если в подъезде находится группа людей, ее можно распознать по звукам перемещений, речи. Иногда имеется щель между дверным коробом и самой дверью, в нее можно попытаться что-то увидеть.



### *Открывание двери*

Если дверь открывается наружу, на того, кто входит, то он

рискует получить переломы пальцев, лодыжки, носа и травму черепа, а также все это в комбинации.

Травмы происходят вследствие резкого толчка двери изнутри на стоящего снаружи и тянущего дверную ручку на себя человека, причем изнутри не обязательно будет находиться злоумышленник. Роль Бармалея могут сыграть и подвыпившие подростки, и спешащая из дома в магазин тетенька.

Если дверь открывается внутрь, то вследствие резкого рывка изнутри могут быть травмированы связки запястья, плеча, шейные позвонки. Для осторожного проникновения в подъезд дверь следует прижать рукой и ногой и попытаться подать вверх. Если ручка имеет поворотный механизм, то вращать ее следует плавно.

Обычно двери открываются вправо и наружу. Вот тут наша природа включает автоматизм, который с точки зрения безопасности ненадежный. Какой рукой будете тянуть дверь на себя? Правой рукой, и, если с той стороны придадут двери ускорение толчком, в момент вашего действия вас ударит дверью, скорее всего в лицо.

подавляющее большинство людей тянет дверь именно правой рукой не только из-за ведущей руки, но и потому, что так удобно. Для безопасности манипуляции нужно проделывать левой рукой. При несанкционированном ударе в лицо или открывая правой рукой, следует страховать открытие двери, кладя левую руку на дверь. Кстати, именно так можно удержать дверь, если тебя попытаются сбить с ног толчком

двери, когда ломятся из подъезда. Так можно свободно выдерживать напор трех-четырех человек, правильно расположив тело.

Больше трех-четырех человек одновременно не могут толкать дверь из-за недостатка места. При этом вытянутая (ведущая) рука прижимается к двери ладонью, предплечьем и плечом, вторая рука уперта в дверь ладонью, ведущая нога прислонена ребром стопы к двери, сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе и передает все усилия атакующих в землю. Давить необходимо как можно дальше от дверных петель, ближе к противоположному краю. Тогда по закону рычагов твои усилия возрастают многократно.

### ***Пересечение линии дверного проема***

Открыв дверь внутрь или наружу, сложно определить наличие людей справа или слева по бокам от дверного проема. Не все носят с собой зеркальце на телескопической ручке, как в боевиках.

Простой способ: посмотри вниз и вбок от короба справа и слева. Если человек стоит близко к проему, то будут видны носки его обуви.

### ***Пересечение короба***

Простой способ: подойдя к проему вплотную, нужно качнуться вперед за проем туловищем и головой и быстро отдернуться назад. Успей боковым зрением определить, есть ли кто-либо по бокам от тебя.

Нюанс: отшатывание назад выполняется быстрее, чем движение вперед. Это тренируется с товарищем, который, вставая то справа от короба, то слева, должен попытаться ударить тебя палкой по голове сверху (на голову лучше надеть шапочку).

Есть еще один прием: так называемый «зигзаг». Аккуратно шагни к правому углу короба и посмотри за дверь налево и вниз. Если никого нет, шагай с разворотом тела в правый угол и за короб внутрь, развернувшись лицом и глядя в левый угол. Со стороны это похоже на элемент движения «елочкой»: шаг по диагонали вправо и влево.

Соблюдая несколько советов, вы сможете минимально обезопасить себя при входе в подъезд.

– Не входите в подъезд, слушая плеер, разговаривая по мобильному телефону и т. п.

– Всегда освобождайте одну руку, когда ваши руки заняты сумками, пакетами и т. д.

– Не смотрите в пол, идите не быстро, не наклоняйте сильно вперед корпус.

– Поднимаясь по лестнице, держитесь стены, а не перил.

– Поднявшись на этаж, осмотритесь, открывая дверь, не увлекайтесь процессом, следите, что происходит за спиной.

Прошу относиться к информации серьезно, но с долей юмора, потому что я уже 20 лет обучаю людей и всячески

продвигаю личную безопасность, но с прискорбием вижу, что пренебрежение простыми правилами приводит и к курьзам, и к трагическим моментам.

Что смешного, если могут наступить трагические последствия? Юмор в том, что наличие проблемы не подводит к ее устранению и остается высмеивать нелепые вещи и давать рациональные советы.

### ***Краткая памятка перед входом в подъезд***

Позвонить родным и близким по телефону или по домофону, предупредив, что вы поднимаетесь домой, – *главный пункт.*

1. Подошли к подъезду и посмотрели через окошко, есть ли свет в подъезде и не видно ли кого в подъезде. При любом подозрительном моменте входите в подъезд со знакомыми или попросите родных встретить.

2. Если нет окошка при входе в подъезд, открываем дверь, но сразу не входим. Есть возможность привыкнуть к свету и услышать возгласы какой-то компании, которую вы не заметили.

3. При любом сомнении, беспокойстве, подозрении входить лучше с кем-то знакомым или попросить родных встретить (позвонить в домофон или по телефону), особенно вечером.

4. Если нет никого дома, то входите максимально быстро, броском преодолевая площадку перед ступеньками до квар-

тиры или лифта.

5. В руках ключ, быстро двигаемся до квартиры и перед вставлением ключа сначала глядим назад, потом быстро открываем квартиру и входим, обязательно заперев дверь.

Чтобы чуть перейти к полезным рекомендациям, напомним, что опасности ждут и в начале рабочего дня. Часто они обусловлены заторможенностью и сменой ритма, когда, выйдя из квартиры, вы окунаетесь в агрессивную уличную среду.

Тут можно и просто споткнуться, упасть, не говоря о том, что можно встретиться с уставшим от жизни забуддыгой.

Совет: открываете дверь квартиры, подъезда и смотрите по схеме – сначала дальше, потом ближе, а далее делаем шаг и идем. Такой подход позволяет увидеть препятствие заранее и дать команду на реагирование.

### *Какие опасные сценарии нападения возможны в подъезде*

1. Встреча с компанией молодежи, распивающей спиртное (как правило, зимой, так как на улице холодно): возможны оскорбления, словесный конфликт может перерасти в нападение и т. д.

2. Попытка ограбления. Если с вами зашел неизвестный человек, если в подъезде темно, то опасность существенная и уровень опасности разный: от угрозы быть битым руками и ногами до применения ножа, палки, подручного средства для злого умысла. Важно понимать: чем крупнее мужчина,

тем больше вероятность применения оружия для совершения преступного умысла.

3. Возможен словесный конфликт, перетекающий в физическое нападение. Если увидели справляющих нужду соседа или чужого мужчину, распивающих спиртное соседей и незнакомых людей и сделали им замечание, далее почти мгновенно может последовать физический контакт.

Вы вошли в подъезд, там на вас напали, ударили, но вы вырвались. Какие ваши дальнейшие действия? Вы вырвались и бежите. Куда будете бежать? Как будете привлекать внимание людей?

Я бы действовал так.

1. Бежим/отходим и кричим: «Пожар. Горим» – или: «Бомба. Нас взорвут» – это то, на что реагируют люди. На крики: «Помогите. Убивают» – люди не реагируют. В первом случае опасность для всех, во втором – только для жертвы, поэтому первый вариант предпочтительнее.

2. Выбегаем из подъезда. И тут важна степень опасности. Если били палкой или ножом, может быть, вы ранены, тогда на первом месте привлечение людей, свидетелей – бьем по машинам ногой, кидаем камни или телефон в окно первого этажа, перемещаемся туда, где есть люди, – магазин, детский сад, школа, какое-либо учреждение и т. д. Задача – быть дальше от опасности и ближе к людям, которые и помогут вызвать полицию или скорую помощь. Преступнику не нуж-

на огласка.

3. Отход и убежание, возможно, будут сопровождаться попыткой преступника довершить начатое. Будьте готовы дать отпор: отталкивайте и убегайте, бейте всем, что под рукой, делайте все, чтобы остановить и разорвать контакт. Ни в коем случае не пытайтесь применять приемы, бороться, хватать и вступать в ближний бой с нападавшим преступником, если ранены и не имеете навыков. Часто даже очень крепкие мужчины с опытом единоборств получают по голове или ранение и не замечают, что их ранение опасно, и затяжная борьба может сложиться не в их пользу.



## #1 БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

Контроль обстановки дает время для принятия верного решения



## #2 УКЛОНЕНИЕ

Если можешь избежать или уклониться от угрозы, ты должен избежать её



## #3 УМЕЙ БЫТЬ

Вежливым, грамотным, уверенным, сильным, решительным, настоящим



## #4 Применяй

Концепцию личной безопасности, которая учит, как обезопасить себя и своих близких



## #5 ЗНАЙ

- 112 телефон экстренных служб
- Нужна хорошая физическая форма
- Необходимы навыки самозащиты
- Основы первой медицинской помощи

Но если с вами близкие люди, следует дать возможность спутникам отойти и вызвать полицию, привлекать любую помощь. В таком случае применение подручных средств, средств самообороны, драка с противником, затем отход – оправданны.

*«Вы параноики, со мной ничего плохого не случится, все это случайность...»*

За два десятилетия подобное я слышал много раз, читал письма людей, которые были жертвами своего пренебрежительного отношения к опасности и угрозе. Они отрицали опасность, и это первый признак виктимности в науке *виктимологии*.

*Виктимность* (от лат. *victima* – «жертва») – это предрасположенность человека быть жертвой. При этом различается социальная предрасположенность, когда вероятность стать жертвой зависит от криминогенной обстановки региона; психологическая виктимность, когда характерологические и личностные черты, приобретенные вследствие воспитания или полученных психологических травм, способствуют провоцирующему поведению.

Виктимность – краеугольный камень выбора жертвы преступником. Она проявляется в поведении, в подборе одежды, в последовательности действий, так как зависит от ряда психологических характеристик.

«Быть жертвой» – часто слышим эти слова. Подразумевается под этим комплекс внешних и внутренних сигналов, которые привлекают преступника. В контексте личной безопасности мы боремся с проявлениями виктимности, стараемся приобрести уверенность и другие внутренние качества, связанные с волеизъявлением.

Нужно знать, что «быть жертвой» – это то же самое, что и носить на спине мишень: когда-нибудь кто-нибудь выстрелит в тебя. Чтобы это исправить, нужно:

– изменить взгляд на жизнь, меняя свое мировоззрение: обижать позволено, боль – часть мира, ты жив, пока что-то делаешь, твоя судьба – в твоих руках и т. д.; четко осознать, что твоя жизнь будет более радостной, если ты будешь победителем, а не жертвой;

– начать работать над собой в психофизическом плане: изучать технику рукопашного боя и самообороны, стремиться психологически побеждать страхи и боль, приобретать уверенность в себе и опыт преодоления трудностей и достижения побед над собой;

– вести активный образ жизни, стараясь приобретать знания, исключать из своего сознания влияние нелепых слухов, противостоять предрассудкам, шаблонному поведению. Чем больше мы находимся в движении: бегаем, прыгаем, гребем веслом или ходим пешком, – тем меньше в голове у нас глупых мыслей, тем ярче, интереснее наша жизнь.

Виктимность – это болезнь современного человека, она

отдаляет его от реалий жизни в виртуальное общение, в моду, притупляет внимание и делает уязвимым.

### ***Что необходимо помнить***

Виктимность – это оторванность от реальности, заикленность на чем-то, что ведет к тому, что вы осознанно начинаете выглядеть как жертва и со временем превращаетесь в жертву

Яркость, непохожесть, ранимость и особенность личности восхваляются сегодня людьми, что давно забыли, что улица никуда не делась, что и сегодня по ней бродят хищники, которые с удовольствием разорвут жертву. Возможно, гореть ярко и не плохо, но нужно помнить, что огонь привлекает внимание, что его часто стараются затушить различными способами.

# Шаг 1. Серый человек

Теперь я выдам инструмент для уменьшения рисков и опасности, инструмент для интеллектуальной работы и формирования перестраховки в личной безопасности. Это *плащ-невидимка*.

Концепция «*серый человек*» означает, что человек смешивается с толпой, не дает возможности выделиться из общей массы, запомнить. Помимо внешних факторов есть внутреннее состояние, которое тоже обязано быть «серым», стабильным.

У каждого бывали ситуации, которые кардинально меняли нашу внутреннюю жизнь. Внешне ты будто бы неотличим от других людей, но внутри словно пьяный, шатаешься, сознание плывет, тебе нехорошо. Вдруг около тебя появляется пьянчужка, он видит в тебе родственную душу, какой-то блаженный мужичок предложит любить Вселенную, откуда-то возникнет цыганка, чтобы погадать тебе по руке.

Так бывает, и это говорит о том, что внутреннее состояние должно быть спокойным, иначе ты становишься видим для тех, кого в обычной жизни не замечаешь.

Люди, что вышли на охоту за двуногими жертвами, эти многочисленные скрытые хищники, сумасшедшие, чья психика совершила прыжок с их же крыши, чувствуют твой дисбаланс между внешним и внутренним – для них это команда

«фас!»). Как показывают исследования, если кто-либо принимает решение напасть, последовательность его действий состоит из пяти шагов:

- 1) поиск цели для нападения;
- 2) определение цели для нападения;
- 3) наблюдение за целью, возможное преследование и сбор информации;
- 4) построение плана действий или реакция на первые три этапа (этап планирования);
- 5) нападение.

### ***Желание как основная мотивация для угрозы нападения***

Сексуальное желание, желание превосходства, власти, удовлетворения зависимости – это сильные мотивы для трансформации мысли к действию. Концепция «серого человека» – наиболее гибкий метод, чтобы сорвать намерения злоумышленника напасть на этапе первых трех шагов, поскольку учит сливаться с толпой и не привлекать к себе внимания, т. е. «серый человек» – это человек, который обладает навыками, способностями и намерениями влиться в любую ситуацию или среду, не выделяясь, скрывая свои истинные навыки, способности и намерения.

### ***Принцип прост***

Мозг сосредотачивает внимание и запоминает все, что

в значительной степени стимулирует его. Нет стимула – нет концентрации внимания и запоминания.

Мозг ищет угрозы и реагирует на такие, как внезапные и/или угрожающие движения, которые будут пересекать направление вашего движения. Мозг фиксирует яркие цвета, фигуру человека, его медлительность и задумчивость, яркий свет, звуки, которые позитивно или негативно стимулируют мозг, т. е. могут вызывать определенную ответную реакцию (угрозу, воспоминания, разочарования и проч.). При этом мозг игнорирует области непрерывного цвета, тени, естественные цвета, замедленное движение и непересекающиеся векторы движения, естественный для него фоновый шум.

### ***Как стать «серым человеком»***

«Серый человек» – это человек, не выделяющийся из общей массы, невидимый для потенциальной угрозы, не создающий стимуляции для мозга, не вызывающий каких-либо тревог или интереса. Существуют объективные факторы, на которые мы не можем влиять (например, уменьшить свой рост, без хирургического вмешательства исправить характерные черты лица или голос), или влияние может негативно сказаться на способности к выживанию и защите (например, чрезмерное уменьшение мышечной массы). Другие же внешние факторы должны быть приведены в соответствие с правилами трех «не»: не раздражать, не связываться, не выделяться.



*Почему парень обратил внимание на девушку? Это задание из моего курса «Личная безопасность России». Курсанты всегда видят неполную картину, но я подсказываю признаки, по которым девушка стала заметной, и прошу расставить их по порядку от важного к менее важному. Здесь имеют место и внешние, и внутренние факторы.*

Для «серости» необходимо следующее:

1) внешность – не выделяться:

- отсутствие экзотических и модных причесок (ирокезов, «тактической» бороды и стрижки «под ноль»);
- отсутствие модной, броской или чрезмерной бижутерии;
- отсутствие броского макияжа;

2) одежда – «обыкновенная классика»:

– отсутствие камуфляжа;

– сдержанный стиль (не одеваться в кожу, не иметь неформального дресс-кода);

– отсутствие броских принтов и патчей;

– отсутствие броских расцветок и вызывающей длины;

– быть одетым по сезону и в соответствии с этикетом;

– приемлемые цвета одежды: серый, коричневый, хаки, черный, темно-синий;

3) манера поведения – сдержанная:

– отсутствие широких и энергичных жестов:

– не проявлять излишнего любопытства;

– не разглядывать что-либо или кого-либо, не допускать зрительного контакта;

– не демонстрировать самоуверенность;

– не ввязываться в ссоры и скандалы (это привлекает ненужное внимание и может быть просто провокацией);

– двигательная активность, громкость голоса, жестикуляция должны соответствовать нормам, принятым в данной локации/месте (районе, городе, регионе);

4) маршрут:

– не ходить туда, где может ждать беда;

– знать дороги и маршрут своего передвижения;

– знать, какие улицы/районы безопасны или относительно безопасны, где без необходимости не следует бывать;

– знать, где в темное время суток горят или не горят улич-

ные фонари;

– знать местонахождение ближайших экстренных служб (полиция, пожарная, скорая), больниц, заправочных станций и магазинов.

### *Важно для женщин*

Выраженные крайности в одежде (очень модный или слишком устарелый, слишком открытый, вызывающий или полностью закрытый костюм), в косметике (чрезмерная «боевая раскраска» или ее полное отсутствие), как и чрезмерная безвкусица, порождают отрицательное впечатление и, соответственно, обращают на себя внимание.

Правило светофора: яркие цвета на сером фоне – это сто-процентное внимание. Хотите внимания (это нормально), но думайте, как вы будете возвращаться домой вечером или ночью. Перестраховывайтесь и думайте о своей безопасности.



Пример «правила светофора» и нарушения концепции «серый человек»

*Задание.*

Составьте «правило светофора», т. е. опишите мужчину и женщину, по пунктам перечислив признаки внешности, одежды и манеры поведения, которые, по вашему мнению, не соответствуют концепции «серый человек». Опирайтесь на собственный опыт повседневности, выходного/праздничного дня и опишите два таких образа для работы и для выходного дня. Находясь на улице, обращайте внимание на лю-

дей, которые выделяются из толпы.

### ***Ажитация***

Для повышения грамотной безопасности рассмотрим агитацию.

*Ажитация* (лат. *agitatio* – «приведение в движение») – двигательное беспокойство, нередко протекающее с сильным эмоциональным возбуждением, сопровождаемым чувством тревоги и страха. Подобное состояние может быть спровоцировано острой или хронической стрессовой ситуацией.

### ***Признаки агитации:***

- двигательное или речевое беспокойство;
- тремор рук;
- тахикардия (учащение ЧСС);
- повышенная потливость;
- бледность кожных покровов;
- учащенное дыхание;
- повышение артериального давления;
- повышение температуры тела.

Слово «ажитация» редко используется в описании негативных компонентов психологического состояния при рассмотрении проблем безопасности, его синоним – *возбуждение*. При сильном страхе, испуге агитация может перей-

ти в состояние измененного сознания. Яркий пример испуга и ажитации, выраженный в хаосе действий, – на один удар десятки ударов, или превышение самообороны, или отсутствие каких-либо серьезных последствий. Так, новичок в секции единоборств, первые шаги в контактном спарринге, много лишних движений, потные ладони, хаотичные действия. Вследствие такого возбуждения – синяки, потянутые мышцы и связки, страх.

Часто в состоянии возбуждения бывают девушки. Более эмоциональные, они порой проявляют крайние степени негативных эмоций: ступор, паника и ажитация, жестикуляция, взволнованная речь.

### ***Что необходимо понимать***

Ажитация – опасное состояние, которое, с одной стороны, может спровоцировать психическое заболевание, с другой стороны, ввергнуть в состояние аффекта и довести до превышения самообороны. Контроль ситуации всегда начинается с контроля своего состояния: тренируйтесь, чтобы уменьшить влияние негатива на свою психику – имеется в виду полный комплекс интеллектуальной, психологической и физической подготовки, который желательно объединить одной целевой задачей – повысить свою личную безопасность!

# **Шаг 1. Концепция тактического внимания**

Цель: 1. Предварительное планирование (умственная визуализация действий в различных ситуациях). 2. Снижение ненужных рисков.

## **Действия по предупреждению угрозы нападения**

*Действия во время движения на работу/домой, по личным делам, при пеших прогулках или спортивных занятиях на воздухе*

1. Разработайте варианты маршрута движения на работу, по личным делам, для прогулок и занятий спортом, периодически меняйте их. Выбирайте маршруты передвижения через людные и хорошо освещенные места, избегайте густо засаженных скверов, заброшенных строений, строительных площадок, гаражей и других мест, где легко подвергнуться внезапному нападению. В темных и плохо освещенных кварталах желательно передвигаться посередине улицы. Не подходите близко к стенам зданий, дверям подъездов, огибайте угол дома, увеличив радиус.



Каковы три варианта возможного нападения на этой улице?

2. Соблюдайте дистанцию безопасности с прохожими. Держитесь стороны дороги навстречу движению – тем самым вы уменьшите риск приближения автомобиля или мотоцикла злоумышленников со спины.

3. Разговаривая по телефону, повернитесь лицом к прохожим, чтобы исключить нападение сзади. Не пользуйтесь на улице наушниками – это позволит вам своевременно услышать шум приближающейся машины или шаги. Не перегружайте себя сумками и пакетами, всегда оставляйте сво-

бодной одну руку, чтобы при необходимости была возможность отразить нападение.

4. Избегайте проезда в пустом вагоне электрички, метро, автобусе или троллейбусе, а если приходится это делать в городском транспорте, садитесь ближе к водителю или на сиденье у прохода. Исключите попытки непредусмотренных контактов с посторонними лицами, будьте готовы отразить нападение с их стороны. Не принимайте от незнакомых лиц подарков, предметов, конвертов и т. п.

5. Если рядом с вами останавливается машина, пассажиры которой просят показать им дорогу, разговаривайте с ними на безопасном расстоянии (особенно с наступлением темноты). *Не приближайтесь к стоящему автомобилю с работающим двигателем и сидящими внутри незнакомыми лицами. Не соглашайтесь на предложения незнакомых людей подвезти вас.*

6. Знайте номера телефонов и местонахождение подразделений правоохранительных органов, расположенных в районе местожительства и по маршруту движения. Знайте свое точное местонахождение на маршруте, чтобы в случае необходимости иметь возможность сообщить, где конкретно вы находитесь. *На своем маршруте (ранее составленном), обозначьте местонахождение подразделений правоохранительных органов!*

7. Обращайте внимание на места, где может спрятаться злоумышленник, и заранее намечайте возможные направле-

ния ухода от преследования. В случае обнаружения преследования, угрозы нападения не пытайтесь бежать к своему дому или машине, направляйтесь к ближайшему освещенному зданию или к ближайшему отделению полиции. Приняв решение бежать, делайте это быстро и внезапно. *Еще раз мысленно пройдитесь по опасным участкам своего маршрута и продумайте, куда будете бежать и где искать помощи.*

8. При возникновении угрозы жизни и здоровью примите необходимые меры к отражению нападения. *Продумайте, что вы сделаете на каждом участке опасности, если убежать не удалось, как будете себя защищать.*

9. Обращайте внимание:

- на каждого, кто отворачивается или поворачивается к вам спиной, когда вы смотрите на него;
- на каждого, кто проявляет нерешительность или смотрит по сторонам перед тем, как войти в помещение, в которое входите или собираетесь войти вы;
- на каждого, кто возвращается назад, если вы разворачиваетесь и возвращаетесь туда, откуда пришли;
- на тех, чья одежда не соответствует погодным условиям или обстоятельствам;
- на каждого, кто бежит;
- на тех, кто ожидает транспорт на остановках;
- на каждого, кто двигается или останавливается одновременно с вами;
- на каждого, кто покидает автомобиль или другое транс-

портное средство одновременно с вами.

### *Задание.*

Попробуйте, возвращаясь домой, вспомнить, сколько человек вы заметили, которые делали то, что написано по пунктам выше. Смотря на список людей-раздражителей, вспомните, что вы делали в тот момент, в каком были состоянии, на что отвлекались или чем занимались, и проведите свой анализ *внимания*, где выявите три пункта, которые вам мешали усилить процесс внимания. Например: *Во вторник я ездил в шиномонтаж для проверки колеса и был зациклен на этом, не сразу вспомнил о задании и не вспоминал пункты контроля обстановки.*

## **ВНИМАНИЕ В ТОЛПЕ И НА МЕРОПРИЯТИЯХ**

### *Действия во время проведения культурно-массовых мероприятий*

Несмотря на разнообразие общественных мест, классифицировать их, исходя из необходимости обеспечения безопасности, можно на две группы:

- места массового скопления людей (стадионы, концертные залы, кинотеатры и т. п.);
- относительно изолированные места (рестораны, кафе, парикмахерские и т. п.).

### *Общие рекомендации*

1. Используйте все возможности для изучения особенностей места проведения мероприятия.
2. Знайте места расположения телефонов, запасных (аварийных) выходов, медицинского пункта, постов полиции.
3. При возникновении нестандартных ситуаций немедленно усильте бдительность, постарайтесь перейти в безопасное место и примите иные меры, что позволят исключить непредвиденные последствия.
4. При посещении ресторанов и кафе быстро определите состав посетителей, возможные пути безопасного выхода, место безопасного размещения для себя и сопровождающих вас лиц. Садитесь спиной к стене, а не к выходу, чтобы не быть застигнутым врасплох. Старайтесь располагаться в затемненных местах помещения. Всегда держите своих близких в поле зрения.
5. Не ослабляйте бдительность, будьте максимально внимательным и готовым к действию, готовым отразить нападение.
6. Избегайте чрезмерного употребления спиртных напитков, ведите себя естественно, не концентрируйте внимание окружающих на себе.
7. Перед отъездом с мероприятия тщательно осмотрите территорию, что прилегает к выходу из ресторана, кафе, визуально изучите поведение лиц, что находятся рядом с рестораном, кафе.



Где вы разместитесь с семьей и почему именно там разместитесь?

*Задание.*

Ответьте на вопрос: где и как правильнее с точки зрения безопасности сидеть в кафе, ресторане?

Составьте чек-лист, ориентируясь на своих близких, с тезисными рекомендациями – тактическое внимание в кафе/ресторане (не более 5 пунктов).

*Действия в толпе:*

1. Избегайте больших скоплений людей.

2. Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.

3. Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из нее.

4. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена. Не держите руки в карманах. Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

5. Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

6. Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.

7. Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа. Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

8. Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на стопу или на носки. Обретя опору, выныривайте, резко оттолкнувшись от земли ногами. Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

9. Попав в переполненное людьми помещение, заранее

определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т. п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним. Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

10. При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

11. Не присоединяйтесь к митингующим ради интереса. Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди. Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

12. Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу участников или зрителей – вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

Конечно, я не могу привести фото и видео, чтобы наглядно проверить понимание безопасности в условиях толпы, как это делаю в учебном процессе. Составьте список рекомендаций: чего, по вашему мнению, не надо делать людям с детьми, если они попали в скопление народа (не более 5 пунктов).

## ***ВНИМАНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ***

## *Действия во время следования на автомобиле:*

1. Изучите маршрут движения, определите опасные участки, где наиболее возможен конфликт или нападение.
2. Установите на автомобиле противоугонную систему. Исключите возможность управления автомобилем в нетрезвом состоянии, без прав и документов на транспортное средство.
3. Будьте особенно внимательным при посадке и высадке из автомобиля, при остановках на светофорах, в пробках, при обгоне других автомобилей. Всегда ставьте автомобиль в гараж или на охраняемую стоянку, в крайнем случае паркуйте автомобиль в хорошо просматриваемых местах. Не оставляйте автомашину без присмотра с незапертыми дверцами, работающим двигателем, с ключами в замке зажигания.
4. В момент посадки и высадки особое внимание обращайтесь на поведение отдельных людей, групп, подозрительные предметы, находитесь в постоянной готовности к действиям.
5. Контролируйте явное сближение с вашим автомобилем других автомобилей и прочих транспортных средств, пешеходов или групп граждан, маневры которых угрожают столкновением и нежелательным инцидентом. Не останавливайтесь, увидев подозрительную аварию, какое-то препятствие, не выходите из машины. Не подсаживайте в автомобиль неизвестных лиц, даже если они едут в попутном на-

правления или предлагают деньги.

#### 6. Обращайте внимание:

- на лиц и автомобили, которые останавливаются и двигаются с места, когда это делаете вы, в особенности автомобили, что едут сзади;
- на автомобили, которые обгоняют вас, разворачиваются и потом паркуются;
- на один и тот же автомобиль или лицо, замеченные дважды в разных районах и после двух и более пересадок, при пользовании общественным транспортом;
- на автомобиль на стоянке с пассажирами внутри;
- на автомобили, которые двигаются слишком быстро или слишком свободно;
- на автомобиль, который остановился на светофоре чуть позади и в стороне от вас;
- на мотоциклы, причем как на водителя, так и на пассажира: насколько живо они между собой общаются;
- на прохожих, что наблюдают за вами и вашим автомобилем с тротуара;
- на любое транспортное средство, которое следует за вами на протяжении одного километра и более с такой же скоростью, не пытаясь обогнать или свернуть.

Ежемесячно в Москве прирост автомобилей увеличивается на 500—1000 штук, плотность потока огромна, ситуации становятся острее: конфликт, драка, применение ножа уже обыденность. Но помимо конфликтов на самой дороге

хватает и преступников, желающих поживиться за счет авто- владельцев, пользуясь тем, что большинство автолюбителей не могут или не успевают что-либо противопоставить нападающим.

Находясь в автомобиле или выходя из него, вы не застрахованы от нападения – агрессор всегда находится в более выгодном положении, так как внимание водителя в основном сосредоточено на дороге и автомобиле.

### ***Что может произойти, когда вы подходите к автомобилю?***

Готовы ли вы оказать сопротивление, находясь в машине, врывающемуся к вам человеку?

Знаете ли вы, что делать, если на вас напал пассажир или вы атакованы в момент открывания двери?

Как вытащить «зайца», если он, оттолкнув вас, залез в автомобиль и не хочет его покидать?

Рассмотрим три зоны опасности:

- подход к автомобилю;
- посадка в автомобиль, выход из автомобиля;
- самозащита в автомобиле.

По статистике большинство нападений на автовладельцев происходит между 20 и 23 часами, чаще в выходные дни. Самый опасный месяц – декабрь, когда совершается более 25% нападений. Свыше 90% нападений на автовладельцев

происходит в крупных городах. Нападение на автовладельца в среднем занимает 15 секунд, поэтому нужно заранее знать, что делать. Из всех машин, угоняемых ежегодно, у 20% ключи стояли в замке зажигания, а у 80% не были заперты двери.

**Как себя вести при нападении у машины, в машине, при входе или выходе ?**

### *Подход к машине*

Вы идете к машине, она стоит в безлюдном, потенциально опасном месте (пустынная дорога, пустырь, у края гаражей, в углу подземной стоянки и т. д.) или уже темное время суток, что усугубляет обзор.



## *Алгоритм*

1. Подходите так, чтобы видеть два угла своего автомобиля, т. е. с торца. Не перпендикулярно, где видите всего лишь одну сторону, а именно по диагонали.

2. Смотрите не на землю, не сопровождаете действия рук, что ищут ключи по карманам, или не рассматриваете ключи в руках, а смотрите на машинку, как будто ждете, что выбегут гоблины из-за края машины... кстати, такое бывает.

3. Подходя к машине, посмотрите внутрь, и не только на передние сиденья; если нет никого, то открываете машину и буквально ныряете в нее, обязательно сразу блокируете двери.

4. Если машина стоит возле дома, в светлое время в людном месте, то проводите ее осмотр на предмет видимых глазу технических неисправностей: лужицы масла, спущенные колеса, целые ли стекла и фары.

5. Если, подходя к машине, вы увидели, что к вам бегут люди, не ждем их, вы не водитель маршрутного такси, лучше уехать, и притом очень быстро, – закрываемся в машине, и поехали.

## *Правило.*

При безоружном нападении машина – ваша крепость, при угрозе огнестрельным оружием машина – ваша ловушка!

Сегодня мы рассуждаем о реальности и, значит, прячемся в крепость на колесах и стараемся уехать.

## *У машины*

Разрешение конфликта у машины:

- защититься толчком, ударом и спрятаться в машине;
- вступить в драку и при необходимости спрятаться в машине;
- использовать автомобиль для самообороны, если не получается сразу уехать.

## *Толчки и удары*

Вы не успели среагировать на нападение, противник рядом и пытается напасть, машина – ваша защита, но нужно успеть сесть в автомобиль.

– Есть навыки – удар в пах, защита от атаки противника и толчок, серия ударов – и ныряете в машину, главное, помнить, что цель – уехать, а не победить агрессора.

– Нет навыков, но есть газовый баллончик, тогда толкаем агрессора, потом используем баллончик или сразу заливаем агрессора, отбежав в сторону. Тут важно: если залили его у дверей машины, то обязательно оттолкните преступника не рукой, а ногой, чтобы самому не получить дозу газа, и, задержав дыхание, быстро садитесь в авто и уезжаете.



Вариант плохой: вы открыли дверь и уже сели, тут и произошло нападение, или просто не успели закрыть дверь. Активный противник схватился за дверь и навязал силовую борьбу.

Прикройтесь дверью, отпихиваясь ногами, сядьте на сиденье. Вытащить человека из узкого пространства очень трудно, так же как и нанести удар, поскольку у нападающего нет возможности сделать замах.

Отбивайтесь всем, что есть под рукой, хватайтесь за рулевое колесо и отпихивайте нападающего ногами, держитесь за кресло, кидайте все, что можете, но ни в коем случае не выходите из машины, даже если противник один: есть большая вероятность, что его друзья рядом. По возможности

уезжайте или привлечите к себе внимание сигналом.



### *Правило.*

Машину не жалеть, агрессора не жалеть. Приняли решение действовать – ныряете глубже, выбираетесь из машины через другую дверь и бежите или оказываете сопротивление по максимуму до результата.

*Закономерности, когда вы сидите, а агрессор нападет через открытую дверь*

– Удары противника могут быть только по центру, только прямые.

– Преступники стараются протолкнуть жертву ногой вглубь, чтобы потом залезть в машину, или хватают, чтобы вытащить из машины.

– Атака ножом может быть только прямолинейной.

Вы сели в машину, и началась борьба: держитесь за рулевое колесо, толкайтесь ногами, оттолкнули, вспомнили о газовом баллончике – применяем и быстро уезжаем. Кстати, это касается применения и подручного оружия (нож, куботан) – сразу уезжаем.

***Вас оттолкнули и залезли в машину – три способа вытащить человека***



– Захват руки за запястье, можно двумя руками, и давим

о край машины его руку, используя ее как рычаг, вытаскиваем хулигана.

– Жесткий, силовой вариант. Ныржаем в машину и толкаем двумя руками голову противника, хватая его за челюстью и тянем на себя. Для лучшего захвата одной рукой выворачиваем шею, второй уже давим за челюсть – и тащим человека из автомобиля. Это трудный способ.



Изящный способ, особенно когда противник успел сесть в кресло, но одна нога осталась на земле или еще оттопырена. Извлекаем его через колено: кладем свое колено сверху и давим на колено стоящей на земле ноги сверху вниз, по-

могаем руками, когда приподнимется его таз. Все непросто и требует подготовки, тут иначе нельзя.



Если противник вооружен или вы думаете, что он может быть вооружен, то лучше не пытаться вытащить его из машины, здоровье и жизнь дороже.

При выходе из машины действуем аналогично описанным схемам, но просьба запомнить, что парковка автомобиля в условно безопасном месте, освещенном и просматриваемом, осмотр места остановки из машины – это половина успешной самозащиты.

### ***В машине***

Получилось неожиданное: вы сели в машину и почувство-

вали, что сзади кто-то сидит:

– Сползайте резко вниз, ниже края водительского кресла, лучше под руль, и, открыв дверь, выпрыгивайте; если же уже пристегнуты, то, сползая вниз, одной рукой жмете на кнопку открытия ремня безопасности – и на выход.

– Вас схватили, понижение в кресле, открытие ремня. Если требуется – уход из машины.

– Если вам приставили нож к горлу и требуют ехать, выберите время, окажите сопротивление, так как преступники вас не пожалеют. Как это сделать? Большая тема и сложная, но выжить хотим и поэтому хватаем нож одной рукой, отводя его от шеи, сползаем вниз кресла, открываем дверь, бежим.

Помните: если от вас требуют то, что вы можете сделать сразу (отдать кошелек, выйти из машины), – рисковать не стоит. Но ехать куда-то – значит подвергнуть себя еще большей опасности.

***Если вам перехватили горло удавкой, у вас есть шанс выжить***

– Поворот головы, чтобы убрать кадык в сторону. Просовываем между креслом и веревкой руку, используем ее как рычаг, чтобы убрать с шеи, просто поднимая локоть. У машин с ручной регулировкой глубины кресла можно одной рукой резко разблокировать ручку регулировки кресла с од-

новременным толчком ногами, при этом вторая рука просовывается между веревкой и горлом. Если же удавка обхватила шею во время движения, необходимо резко нажать на педаль тормоза – и далее по алгоритму с обязательным уходом из автомобиля.



### ***Нападение пассажира, сидящего рядом с водителем***

– Удар рукой, захват, и все остальные действия без оружия со стороны агрессора натываются на наличие коробки передач и ограниченное пространство, поэтому при движении газуем, крутим машину, резко тормозим, снова газуем, у вас руки на руле, а агрессора будет болтать. Выигрываем пау-

зу, останавливаемся. Далее действуем по схеме: защита головы/шеи, отстегиваем ремень и уходим из авто. Если противник делает захват, то работаем по принципу поршня, на него, от него, бьем, отталкиваемся, приближаемся с ударами и отталкиваемся, в общем, реверс и выход при созданной паузе.

– Атака ножом: сложнейшая ситуация. И тут вариант защиты – уход или обезоруживание. Я не говорю о героических и фантастических вариантах защиты, тут хотя бы выжить, поэтому захват за рукав, нет такого – за локоть и сам нож, чтобы лишить возможности произвести замах, просто прилипаем к руке и не даем нас бить. Далее хоть кусайте, хоть одной рукой держите, второй бейте в глаза, кадык, куда угодно бейте, но помните, что перед вами торпеда машины (плевать на полировку, мониторчик и всякие прибабахи), есть углы пластика, руку с оружием удобно долбить об эти края, включая и коробку передач, т. е. бьем руку с ножом обо все, что может привести к потере оружия нападения.

– Угроза ножом: тактические задачи те же, защита – уход, защита – обезоруживание. Помним: если преступник хочет денег или ключи, отдайте, он далеко не уедет, но если требует ехать, начинайте драться за себя: прихват руки с ножом с одновременным отводом от шеи или тела, и снова бьем о торпеду руку, бьем агрессора и ретируемся.

Попав в ситуацию, где опасность для жизни очень велика, вы должны действовать решительно и беспощадно: преступ-

ники блокируют дорогу – давите, удалось отобрать нож – бейте, дотянулись до ломика – применяйте.

Только *активная самооборона может помочь человеку*, попавшему в экстремальную ситуацию.

***Чего не советую делать или делать можно только в крайнем случае***

– Применять газовый баллончик внутри автомобиля.

– Применять свой нож в условиях угрозы и нападения с ножом.

– Пытаться добивать, навязывать преступнику драку, если он уже начал убегать.

Вы понимаете, почему не стоит делать описанные пункты?!

Это всего лишь быстрый взгляд на безопасность в машине, но он важный. Порой мы забываем, что безопасность востребована нами круглые сутки.

***Немного советов***

*Если путешествуете*: держите машину в исправном состоянии, бак должен быть заполнен не менее чем наполовину, чтобы не останавливаться в незнакомых местах.

*Будьте внимательны*: спрашивая дорогу у незнакомца или останавливаясь на светофоре, особенно в темное время, надо держать дверцы запертыми. Не открывайте дверь, стекло опускайте не более чем на 5 см, чтобы услышать ответ.

*Прогнозируйте:* всегда старайтесь парковать машину в хорошо освещенном месте.

*Не привлекайте внимание:* не кладите сумочки, дипломаты, мобильные телефоны на сиденье рядом с водителем, вор может украсть их очень быстро.

*Будьте готовы:* не позволяйте себя заблокировать на светофоре или в пробке, всегда оставляйте достаточную дистанцию до стоящего перед вами авто, чтобы иметь возможность маневра без необходимости сдавать назад.

*Контролируйте обстановку:* если вы едете в своем автомобиле и думаете, что кто-то вас преследует, не направляйтесь к своему дому.

*Перестраховывайтесь:* если вы кого-то подрезали и увидели спешащего к вам водителя-жертву, не открывайте двери и не опускайте стекло, если вам кажется, что с вами хотят «серьезно поговорить».

*Контролируйте обстановку:* при подходе к вашей запаркованной на стоянке машине заранее держите в руке ключи.

*Опасность существует:* избегайте парковать ваш автомобиль рядом с зарослями и кустами, где может скрываться нападающий.

*Действуйте:* если кто-то пытается ворваться к вам в автомашину, пока вы стоите на светофоре, уезжайте даже на красный свет, сигналиая и мигая фарами.

*Подозревайте:* прежде чем садиться в автомобиль, убедитесь, что в нем никто не прячется.

*Думайте о безопасности:* если у вас сломалась машина и вы должны остановиться на обочине, выверните передние колеса в сторону от проезжей части дороги, чтобы при случайном ударе она съехала в сторону.

Если желаете выжить в опасной ситуации, то начните думать как человек, желающий выжить.

### *Действия при следовании железнодорожным транспортом*

1. Знайте час отправления, прибытия, количество и время остановок в пути, наиболее опасные участки пути.

2. Тщательно осмотрите вагон, купе, другие места вашего временного пребывания.

3. Двери в купе держите постоянно закрытыми. Не пускайте в купе посторонних лиц, которые не исполняют своих служебных обязанностей (проводник, таможенники, пограничники и др.).

4. Особое внимание обращайтесь на пассажиров, что следуют в соседних купе; примите необходимые меры, чтобы не допустить возможный конфликт с ними; в случае невозможности избежать конфликта будьте готовым отразить нападение.

5. По прибытии на станцию назначения покидайте вагон в последнюю очередь.

### *Действия при следовании воздушным транспортом*

1. По прибытии в аэропорт внимательно осмотрите территорию возле входа в здание аэровокзала, возле автомобиля, на котором приехали, в самом здании с целью выявления лиц, что излишне внимательны к вам и к лицам, вас сопровождающим. Примите меры, чтобы не допустить с их стороны нежелательных действий.

2. Размещайтесь ближе к каким-либо укрытиям и выходу.

3. Старайтесь не посещать торговые точки и пункты питания, находящиеся вне зоны безопасности аэропорта.

4. При прохождении таможенного и пограничного контроля внимательно контролируйте действия пассажиров в зале. Сократите до минимума время прохождения регистрации.

5. В салоне самолета, если места рядом, располагайтесь около прохода, а ваши близкие – около борта самолета. Изучите соседних пассажиров, обратите внимание на их поведение.

6. В пути следования поддерживайте контакт с обслуживающим персоналом. Немедленно сообщайте экипажу самолета или персоналу зоны безопасности о невостребованном багаже или подозрительных действиях.

### *Действия при следовании водным транспортом*

1. При посадке на судно старайтесь соблюдать дистанцию безопасности между собой и другими пассажирами. При движении по трапу будьте предельно внимательны, не реа-

гируйте на посторонние шумы, выкрики и действия других лиц, что привлекают внимание. Находитесь рядом со своими близкими, чтобы немедленно прийти им на помощь.

2. В каюте, в салоне проверьте наличие и местонахождение средств спасения на воде, исправность замков, шпингалетов, дверей, навесов, состояние электропроводки и электроприборов. При отсутствии или неисправности чего-либо примите меры по устранению недостатков или смените каюту.

3. Выясните контингент пассажиров в соседних каютах. Наблюдайте за подозрительными лицами и старайтесь не допускать возможный конфликт с ними, в случае невозможности избежать конфликта будьте готовы отразить нападение с их стороны.

4. При необходимости контактируйте с обслуживающим персоналом, регулярно поддерживайте с ними связь, знайте телефоны, номера и расположение их кают, мест общего пользования.

5. При перемещении по судну избегайте нахождения рядом с бортом, будьте внимательны в ветреную и штормовую погоду.

Ваша задача, получив информацию о возможных опасностях, заставить себя использовать рекомендации в повседневной жизни.

В путешествии на транспорте кражи очень частое явление.

ние, и они могут сильно испортить любой отдых. Но и наша повседневная дорога до работы сопряжена с угрозой краж. Поэтому следующие пункты для вас.

## **КАК ОКАЗАТЬ ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ КРАЖАМ**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.